

عشق هرگز کافی نیست

راهنمای روابط زناشویی و خانوادگی

(براساس شناخت درمانی)

نویسنده:

پروفسور آرون تی. بیگ

مترجم:

محبوبه رمضان زاده



سرشناسه: بک، آرون تی، ۱۹۲۱-م. Beck, Aaron T.

عنوان و نام‌پیداوار: عشق هرگز کافی نیست: راهنمای روابط زناشویی و خانوادگی/نویسنده آرون تی. بک؛ مترجم محبوبه رمضان‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص:، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۲-۰۰-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Love in never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy

یادداشت: این کتاب قبلاً توسط مترجمین و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

موضوع: زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: شناخت‌درمانی

شناسه افزوده: رمضان‌زاده، محبوبه، ۱۳۵۱- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۵۷۵ ۷۳۳/ب HQ

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۵۶۷۲۶



عشق هرگز کافی نیست (براساس شناخت‌درمانی)

مترجم: محبوبه رمضان‌زاده

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

لیتوگرافی: الوان

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد رقعی

بها: ۱۱۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، پست یکم،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹ ①

پلاک ۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۷	تشکر و قدردانی
۹	پیش‌سخن
۲۱	فصل ۱: قدرت افکار منفی
۴۳	فصل ۲: روشنائی و تاریکی
۶۳	فصل ۳: دیدگاه‌های متفاوت
۷۷	فصل ۴: شکستن قوانین
۹۹	فصل ۵: ثبات روابط زناشویی
۱۲۳	فصل ۶: فروپاشی زندگی مشترک
۱۴۹	فصل ۷: افکار خاموش، مرکز طوفان
۱۶۵	فصل ۸: ترفندهای ذهن
۱۸۱	فصل ۹: نبرد آشتی ناپذیر
۲۰۷	فصل ۱۰: بهبود روابط

فصل ۱۱: تقویت بنیادها	۲۳۱
فصل ۱۲: سازگاری ارتباط زناشویی	۲۴۹
فصل ۱۳: اصلاح خطاهای شناختی	۲۷۱
فصل ۱۴: هنر گفت‌وگو	۲۹۳
فصل ۱۵: هنر سازگاری	۳۱۳
فصل ۱۶: جلسات مشاوره	۳۳۳
فصل ۱۷: فرونشاندن خشم	۳۵۵
فصل ۱۸: مشکلات خاص	۳۸۱
نمایه	۴۰۹

تشکر ویژه‌ای از همسر من "فیلیس" دارم که با عشق و علاقه‌اش ثابت کرد که زندگی مشترک با گذشت زمان می‌تواند رضایت بخش‌تر و پر مفهوم‌تر شود. از "نورمن اپستین" دوست و همکار عزیزم که پیشگام کاربرد علم شناخت درمانی برای حل مشکلات همسران می‌باشد و منبع اصلی اطلاعات من در نوشتن این کتاب بود. انتقادات و پیشنهادات او، نوشته‌هایم را در مسیر درست قرار داد و دیدگاهش بسیاری از مشکلات پیچیده همسران را حل کرد.

دانشجویان قبلی ما "سوزان جوزف"، "کرایگ واین"، "جانیس آبراهام"، "کریس پادسک"، "روتس گرین برگ"، "دیوید کلارک"، "فرانگ دایلیو" و "جودی بک" مطالب بسیاری برای کتاب جمع‌آوری کردند. "کافی سکاروس"، "ویوون گرین برگ"، "کارول آوریج" و "کال لیدن" با خواندن دست نوشته‌های من و ارائه نظرات خود کمک فوق‌العاده‌ای به من کردند.

از "کارول استیل" ویراستار کتابم بسیار سپاسگزارم. بسیار خرسندم که حضور "ریچارد پین" را به عنوان مباشر ادبی در کنار خود داشته‌ام. اشتیاق و اعتماد به نفس او در تهیه کتاب بی‌نظیر بود. از ناشر کتاب، "هوگ وان دوسان" نیز کمال تشکر را دارم که دست نوشته‌های مرا به چاپ رسانید.

همچنین از زوج‌هایی که حرف دل خود را در مرکز شناخت درمانی من یا سایر مکان‌ها بیان کرده‌اند بسیار سپاسگزارم. مطالب کتاب "عشق هرگز کافی نیست" شامل یادداشت‌های من و همکارانم از نقل قول‌های همسران در جلسات مشاوره می‌باشد. تمامی اسامی و اطلاعات شناسایی تغییر یافته است بدون اینکه در مطالب خدش‌ای ایجاد کند. به‌منظور پنهان ساختن هویت افراد، برخی نمونه‌ها و رویدادها با یکدیگر ادغام شده‌اند.

بیشتر سال‌های زندگی حرفه‌ای خود را صرف مطالعه و تفکر در مورد مشکلات افسردگی، اضطراب و اخیراً اختلالات ناشی از ترس کرده‌ام، چندین دهه، توفیق کمک به افراد گرفتار در ازدواج‌های ناموفق و یا کسانی که بدون شادی در کنار هم زندگی می‌کردند را داشته‌ام. در اکثر موارد، روابط آشفته و مشوش باعث اضطراب و افسردگی یکی از دو نفر شده بود. در سایرین، افسردگی و اضطراب، مشکلات موجود در روابطشان را تشدید کرده بود.

وقتی به مشکلات همسران توجه کردم دریافتم که آن‌ها نیز همانند بیماران مضطرب و افسرده نشانه‌های انحراف فکری (حواس پرتی) و اختلالات شناختی را نشان می‌دهند، البته زوجها آن‌قدر افسرده و مضطرب نبودند که نیاز به درمان این بیماری‌ها داشته باشند. آن‌ها عصبانی، ناراحت و نگران بودند و همانند بیماران رفتار می‌کردند. آن‌ها تمایل داشتند بر مشکلات ازدواجشان تأکید کرده، خود و نکات مثبت زندگی‌شان را نادیده گرفته و به آن بی‌توجهی کنند.

تحول شناختی در روان‌شناسی

خوشبختانه در دو دهه‌آخر شاهد رشد دانش در مورد مسائل روانی بوده‌ایم که کاربرد

مستقیمی در حل مشکلات ایجاد شده در روابط همسران دارد. درک اطلاعات جدید مشکلات روانی برای درمان اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب، اختلالات ناشی از ترس، اختلال وسواسی و حتی مشکلات تغذیه همانند بی‌اشتهایی عصبی و پراشتهایی روانی به کار می‌رود. این دیدگاه، شناخت درمانی نامیده می‌شود که به عنوان یک حرکت مهم و جدید با نام تحول شناختی، روان‌شناسی و روان‌درمانی شناخته شده است.

کلمه شناختی از کلمه لاتین "thinking" به معنی تامل گرفته شده است که مربوط به شیوه‌هایی است که افراد از طریق آن تصمیم می‌گیرند، قضاوت می‌کنند، عملکرد دیگران را تفسیر کرده و با دچار سوء تعبیر می‌شوند. این تحول بر چگونگی استفاده افراد از فکرشان برای حل مسائل و مشکلات یا ایجاد و تشدید آن‌ها تمرکز می‌کند. چگونه برای تعیین مسیر موفقیت و کامیابی در زندگی و لذت بردن از روزگار تفکر می‌کنیم؟ اگر افکار ما واضح و مشخص باشد بهتر می‌توانیم خود را برای دستیابی به اهدافمان تجهیز کنیم. اگر این مسیر توسط دلایل غیرمنطقی، مفاهیم نادرست و برداشت‌های اشتباه متوقف شود در نتیجه در تصمیم‌گیری‌مان تاثیر می‌گذارد. بدون داشتن درک واضح و روشن از مقصد و هدف، به خودمان و سایرین آسیب می‌زنیم. در صورت داشتن قضاوت نادرست و روابط اشتباه، ما و همسرمان دچار صدماتی جبران‌ناپذیر می‌شویم.

با بکارگیری دستورالعمل‌های منطقی، می‌توان از شر این افکار بهم ریخته و آشفته خلاص شد. البته زمانی این دستورالعمل‌ها برایمان مفید است که دچار مشکلی شده‌ایم و با کمک آن راهکارها مشکل را حل می‌کنیم. متأسفانه در روابط خودمانی و صمیمانه اصلاح اشتباهات و افکار سریع بسیار اهمیت دارد. به نظر می‌رسد در تشخیص و اصلاح قضاوت نادرستمان در مورد شریک زندگی خود ناتوان هستیم. به علاوه با وجود حس هم‌زبانی دو نفر میان آنچه یکی می‌گوید و آنچه دیگری می‌شنود تفاوت بسیاری وجود دارد. بنابراین، مشکلات ارتباطی سبب ایجاد یا تشدید

ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها در میان همسران می‌شود. به این نمونه توجه کنید: کن و مارژوری هر دو شاغل هستند. کن نماینده فروش بیمه و مارژوری منشی یک شرکت است. آن دو تصمیم داشتند که بیشتر وقتشان را با هم بگذرانند. یک روز مارژوری به کن گفت که تصمیم دارد بعد از ظهر به مرکز خرید برود. از آنجا که کن می‌خواست وقت خود را با مارژوری بگذراند بلافاصله تصمیم گرفت که او را همراهی کند. مارژوری روز پرمشغله‌ای را در شرکت پشت سر گذاشته بود، بنابراین تصمیم کن را نوعی دخالت و مزاحمت تلقی کرد. با خود گفت: او اجازه نمی‌دهد یک لحظه هم به کارهای خودم برسیم. مارژوری در این مورد به کن چیزی نگفت ولی در طول خرید کاملاً ساکت بود. کن این‌طور برداشت کرد که سکوت مارژوری به معنی بی‌توجهی است و از همسرش دلگیر و ناراحت شد. مارژوری نیز با درک ناراحتی او خود را بیشتر کنار کشید. در این موقعیت حقیقت این است که: (۱) مارژوری دوست داشت بیشتر وقت خود را با کن بگذراند ولی آن روز می‌خواست تنها به‌خريد برود؛ (۲) مارژوری نتوانست موضوع را به‌خوبی انتقال دهد؛ (۳) او پیشنهاد کن را مانعی برای آزادی خود می‌دید؛ و (۴) کن سکوت مارژوری را نشانه بی‌محبتی او می‌گذاشت و نتیجه گرفت که مارژوری از همراهی او خوشحال نیست.

بسیاری از زوجها که سال‌هاست از ازدواجشان می‌گذرد ممکن است احساس کنند که به دلیل وجود ناراحتی‌ها و اشتباهات شریکشان باید از یکدیگر جدا شوند. محبت، عشق ورزیدن، صمیمیت، همراهی، تأیید و حمایت یکدیگر نیروهایی هستند که همسران را در کنار یکدیگر نگه می‌دارد. شما کسی را در کنار خود دارید که در هنگام گرفتاری با او مشورت می‌کنید. در ناامیدی‌ها، روحیه‌تان را تقویت می‌کند و در شادی‌ها با شما شریک می‌شود و به‌عنوان پادشاه، ارضای میل جنسی را خواهید داشت. والدین، بستگان و جامعه انتظار دارند با هم بمانید و فشارهایی را از خارج بر شما وارد می‌کنند. با وجود تمام این نیروها که سعی در تقویت این ارتباط دارند چه چیزی نادرست است؟ و چرا عشق به تنهایی برای حفظ ارتباط کافی نیست؟

متأسفانه نیروهای گریز از مرکز مانند ناامیدی‌های دلسرد کننده، سوء تفاهم‌های پیچیده و گفت‌وگوهای نادرست باعث قطع ارتباط می‌شوند و عشق به ندرت می‌تواند به تنهایی در مقابل نیروهای تفرقه افکن، پیامدها، رنجش و آزدگی ناشی از آن‌ها مقاومت کند. وجود سایر عناصر یک ارتباط خوب نیز به منظور استحکام بخشیدن به ارتباط ضروری است. سوء تفاهم‌ها و مشکلات می‌توانند افرادی را که قبلاً عاشق، شیفته و همراه هم بودند در مقابل هم قرار دهد.

برای حفظ رابطه، چه چیزی مورد نیاز است

اگر چه عشق انگیزه‌ای قوی برای زن و شوهر است تا از یکدیگر حمایت کنند، دیگری را خشنود سازند و تشکیل خانواده دهند ولیکن به تنهایی نمی‌تواند یک رابطه را مستحکم کند. ویژگی‌ها و مهارت‌های شخصی برای حفظ و بهبود ارتباط، سرنوشت‌ساز و تعیین کننده می‌باشد. ویژگی‌های خاص شخصیتی از جمله تعهد، حساسیت، سخاوت، وفاداری، مسئولیت‌پذیری، ملاحظه‌کاری و قابل اطمینان بودن برای ایجاد ارتباطی شاد حیاتی است.

در اثر همکاری با دانشجویان روان‌پزشکی، روان‌شناسی و کارکنان اجتماعی در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا دریافتم که با اصلاح سوء تفاهم‌ها و حل مشکلاتی که باعث بر هم زدن روابط شده و تقویت توانایی آن‌ها برای دیدن و شنیدن و حس درست پیام‌های همسرشان می‌توانیم به این همسران ناراحت و مضطرب کمک کنیم. به علاوه به این نتیجه رسیدیم که داشتن اطلاعات در مورد پویایی ازدواج از جمله درک نیازها و حساسیت‌های یکدیگر، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی با کمک هم و لذت بردن از با هم بودن می‌تواند به آن‌ها کمک کند.

چنین برنامه‌ای حتی می‌تواند ازدواج‌های بدون مشکل را تقویت کند. البته ثابت شده به همان اندازه که برای همسران کار آمد است برای کسانی که با هم زندگی می‌کنند نیز مفید می‌باشد. در واقع همسرانی به موفقیت‌های عاطفی و شورانگیز دست

می‌یابند که نه تنها وجود خود را به یکدیگر اختصاص می‌دهند بلکه می‌خواهند از روابطشان به چیزی بیشتر برسند.

دیدگاه‌های شناختی به‌دست آمده در دهه گذشته توسط تعداد زیادی از اساتید در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته‌اند. براساس تحقیقات و اطلاعاتی که در مرکز مشاوره ما و مراکز دیگر با دقت به ثبت رسیده‌اند نشان می‌دهد که این شیوه می‌تواند به تعدادی زیادی از همسران ناسازگار کمک کند.

از میان فارغ‌التحصیلان برنامه آموزشی "نورمن اپستین"^۱، "جیم پرتزر"^۲ و "باربارا فلمینگ"^۳ در پیشرفت و چاپ تحقیق در مورد جنبه‌های شناختی مشکلات زناشویی و کاربرد آن‌ها در درمان، فعال‌تر بودند. دکتر "جنیس آبراهامز"^۴، "دیوید برنز"^۵، "فرانک دیتلیو"^۶ و "استاو هانسر"^۷ درمانگری‌های شناختی می‌باشند که در کاربرد دیدگاه‌ها در ازدواج درمانی پیشقدم بوده‌اند. با توجه به اینکه مشاوران ازدواج و روان‌شناسان در کاربرد شناخت درمانی به موفقیت رسیدند زمان آن فرا رسیده است که دیدگاه‌مان را برای همگان بیان کنیم. این کتاب برای تمام افرادی که با هم زندگی می‌کنند به اندازه همسران مفید می‌باشد. افرادی که در روابطشان با مشکل روبه‌رو شده‌اند می‌توانند این کتاب را برای درک بهتر یکدیگر و حل مشکلاتشان بخوانند. همسرانی که برای حل اختلاف خود نیاز به کمک متخصص دارند، این کتاب برای

1. NORMAN EPSTEIN

2. JIM PRETZER

3. BARBARA FELEMING

4. JANIS ABRAHALMS

5. DAVID BURNS

6. FRANK DATTILIO

7. STOWE HOUSNER

آمادگی جهت شرکت در جلسه مشاوره برای‌شان مفید است و می‌تواند مشوقی برای کمک‌های بعدی به آن‌ها باشد. ثابت شده است که مطالب این کتاب برای همسران تحت مشاوره نیز مؤثر و کارآمد می‌باشد.

هدف این کتاب شرح "آسیب شناسی ازدواج" نمی‌باشد بلکه در این کتاب ماهیت مشکلات معمول زندگی زناشویی به همراه روشن ساختن علت اولیه آن‌ها مطرح شده است. با شناخت مشکلات می‌توانیم گفت‌وگو در مورد چگونگی حل آن‌ها را شروع کنیم. در این کتاب تأکید من ابتدا بر مشکلات است زیرا شیوه بوجود آمدن آن‌ها باید شناخته شود و پس از به‌دست آوردن دیدگاهی درست در مورد مشکلات می‌توانید آن‌ها را حل کنید.

هدف این کتاب

فصل‌های این کتاب درست مانند برگزاری جلسات درمانی و مشاوره می‌باشد. ابتدا به‌طور دقیق مشکلات را مشخص و سپس آن‌ها را حل می‌کنیم.

۹ فصل اول این کتاب مربوط به شفاف‌سازی مشکلات می‌باشد. تقریباً هر فردی که در زندگی زناشویی خود مشکلی دارد می‌تواند مشابه آن را در این فصل‌ها بیابد. گاهی اوقات تشخیص مشکل سخت است و گاهی نسبت به آنچه از عملکرد، افکار و احساسات دیگران می‌بینیم عمیق‌تر می‌باشد.

در کار با بیماران اغلب باید چندین لایه را برای دستیابی به اصل مشکل کنار می‌زدیم و در آن زمان یک مشکل ما را به مسائلی که از دیدمان پنهان بود می‌رساند. شیوه شناختی با تمرکز بر مشکلات نهفته درست به اندازه مسائل آشکار ما به ریشه مشکلات زناشویی می‌رساند تا جایی که حتی آسیب‌های کودکی را بهبود می‌بخشد.

برای کمک به خوانندگان جهت تعیین ماهیت مشکلات زناشویی خود در پایان یا در اواسط چندین فصل، پرسشنامه‌هایی قرار داده‌ام. خوانندگان می‌توانند با فهرست کردن مشکلات خاص خود با همسرشان، توقعات بیجا، ارتباط‌های نادرست و سوء

برداشت‌های‌شان را مشخص کنند. وقتی که به سراغ درمان می‌رویم آن‌ها نیز می‌توانند پاسخ‌های خود به پرسشنامه را برای کمک به شناخت مشکلشان مرور کنند که مرحله‌ای ضروری برای رفع مشکل می‌باشد. در درمان بالینی ابتدا سعی کردم مشکلات همسران را با بررسی توصیفاتشان و پاسخ‌های آن‌ها به پرسشنامه درک کنم و سپس توانستم برای هر همسری یک طرح شناختی آماده سازم که مسائل خاص آن‌ها را نمایان می‌ساخت. همان‌طور که پزشکان برای تشخیص یک بیماری از معاینات فیزیکی، تست‌های آزمایشگاهی و عکس رادیوگرافی استفاده می‌کنند من نیز از تمام اطلاعات موجود برای تشخیص مشکلات زناشویی بهره می‌برم. خوانندگان این کتاب می‌توانند تمام مراحل را دنبال کنند. ابتدا باید ماهیت خاص مسائل ازدواجشان را بشناسند و درک کنند و سپس شیوه‌های مناسب برای حل و فصل کردن آن‌ها را انتخاب کنند.

۹ فصل اول را به مشکلات معمول در ازدواج اختصاص داده‌ام:

۱. قدرت افکار منفی: چگونه بینش منفی می‌تواند بر جنبه‌های مثبت ازدواج غلبه کند.

۲. روشنایی و تاریکی: چگونه تصویر یک همسر در نظرمان از خوب به بد تغییر می‌کند.

۳. دیدگاه‌های متفاوت: چگونه همسران می‌توانند با وجود شیوه‌های کاملاً متفاوت، دیدگاهی مشابه به رویدادها داشته باشند.

۴. شکستن قوانین: چگونه قوانین ثابت و جدی منجر به عصبانیت و سردرگمی می‌شود.

۵. ثبات روابط زناشویی: چگونه همسران در شنیدن آنچه باید بشنوند شکست می‌خورند و آنچه نباید بشنوند را می‌شنوند.

۶. فروپاشی زندگی مشترک: چگونه غرض ورزی و بی‌کفایتی شخصی عملکردهای همسران را بر هم می‌زند.

۷. افکار خاموش، مرکز طوفان: چگونه افکار منفی باعث برانگیخته شدن و عصبانیت می‌شوند.

۸. ترفندهای ذهن: چگونه آشفتگی شناختی رخ می‌دهد.

۹. نرسد آشتی ناپذیر: مشکلاتی که باعث جدایی همسران می‌شوند.

در فصل‌های ۱۰ تا ۱۸ دیدگاه‌های مختلف شناخت درمانی را معرفی کرده‌ام که با توجه به آن همسران می‌توانند نیازهای خود را برآورده سازند و با ارتباط‌شان به اهداف خود برسند. فصل‌های رمانما با این سؤال شروع می‌شود که چگونه همسران می‌توانند بر ناامیدی‌ها و مخالفت‌ها غلبه کنند. افراد باید بدانند که حق انتخاب دارند و خیلی ساده نباید قربانی یک ارتباط اشتباه شوند. مهم نیست تا چه اندازه ناامید شده‌اند، آن‌ها می‌توانند و باید مسئول روابط‌شان باشند. این فصل‌ها چگونگی آن را توضیح می‌دهد.

سپس به بحث در مورد ارزش‌های اصلی ازدواج همانند تعهد، وفاداری و اطمینان پرداخته‌ام و روش‌هایی برای خنثی کردن نیروهایی که بر این اصول تاثیر منفی می‌گذارند ارائه داده‌ام. بازسازی و تقویت عناصر اصلی که باعث پابرجایی و استواری روابط می‌شوند ضروری است (فصل ۱۱)، در ادامه شرح داده‌ام که چگونه می‌توانید قسمت‌های شیرین و دوست داشتنی ارتباطاتان را افزایش داده و قسمت‌های رنج آور و تنش‌زا را کاهش دهید.

برای نشان دادن توجه خود به همسران چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ در فصل ۱۲ پرسشنامه‌ای برای تان قرار داده‌ام که به عنوان دستورالعمل و راهنما در ارزیابی، توجه، همدلی و درک شما و همسران به کار می‌رود. در فصل ۱۳، نمونه‌هایی محسوس را معرفی کرده‌ام که نشان می‌دهد چگونه می‌توانید آشفتگی‌ها و انحرافات خود را اصلاح کنید و افکارتان را با واقعیت تطبیق دهید. سپس تمرکز خود را به سمت شیوه گفت‌وگوی همسران تغییر دادم که نشان می‌دهد چگونه محبت کردن می‌تواند به جای درد و غم منبع شادی و لذت باشد. در فصل ۱۵ و ۱۶ شرح داده‌ام که چگونه

می‌توانید تفاوت‌های‌تان را در آماده‌سازی برای جلسات رفع مشکل مشخص کنید. پس از حذف معایب خود در گفت‌وگو و حل مشکلات کاربردی زندگی مشترک، برای مواجه شدن با ویژگی‌ها و عادات ناخوشایند همسران آماده هستید (فصل ۱۷)، و در نهایت در فصل ۱۸، می‌توانید با استفاده از اطلاعاتی که از فصل‌های قبل برای حل مشکلات خاصی همانند اضطراب، کمرویی و سردی در روابط جنسی، بی‌وفایی، خیانت و کشمکش در هنگام شاغل بودن هر دو نفر به‌دست آوردید برخوردی مناسب کنید.

فرضیه من این است که در ابتدا زن یا شوهر این کتاب را می‌خواند، در نتیجه تأکید من بر کارهایی است که زن یا مرد به تنهایی می‌تواند انجام دهد و به ازدواج کمک می‌کند. اغلب، تغییر در یک همسر می‌تواند تغییرات قابل توجهی در دیگری ایجاد کند. از آنجایی که دانش بیشتری در مورد منابع و راه‌حل‌های مشکلات و مسائل زناشویی کسب کرده‌اید، تغییرات شما می‌تواند بر رفتار همسران تأثیر بگذارد. بطور خلاصه در این کتاب شرح داده‌ام که چگونه همسران می‌توانند الگوهای محکوم به شکست و متناقض افکار و عادات مضرشان را اصلاح کنند، ارتباط را بهبود بخشند و به شناخت و حل مشکلات همسرشان کمک کنند. در نهایت توضیح داده‌ام که چگونه همسران می‌توانند در اصلاح ارتباط‌های نادرست همکاری کنند و ارتباط‌شان را لذت بخش و ارضا کننده سازند. با ارزیابی ارتباط خود، به این نتیجه می‌رسید که به سودتان است که اهداف خود را در ازدواج و شیوه دست‌یابی به آن‌ها در ذهنتان مرور کنید. برای راهنمایی شما اهداف ایده‌آل و مناسب ازدواج را فهرست‌بندی کرده‌ام:

اول، اینکه برای ایجاد اصول اساسی همچون اعتماد، وفاداری، احترام و امنیت تلاش کنید. همسران نزدیک‌ترین فرد به شماست و باید یار، پشتیبان و حامی متعهدی برای شما باشد.

دوم، اینکه قسمت‌های دوست داشتنی و دلپذیر ارتباط‌تان از جمله: میزان

حساسیت، توجه، درک، ابراز محبت و علاقه را توسعه دهید. یکدیگر را به عنوان همراه، دوست و محرم رازها بدانید.
سوم، اینکه مشارکت و همکاری تان را تقویت کنید.

حس همکاری، توجه و توافق را توسعه دهید. مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید تا بتوانید به راحتی در مورد مسائل مهم همانند تقسیم کارها، آماده‌سازی و بودجه‌بندی درآمد خانواده و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اوقات فراغت تصمیم‌گیری کنید. در واقع ضرورت مشارکت، اتخاذ شیوه‌ای برای آموزش و اجتماعی شدن فرزندان می‌باشد. روحیه همکاری را پرورش دهید. در آغاز، ازدواج یک تجارت، بنیاد آموزشی و پرورشی کودک و یک واحد اجتماعی می‌باشد. مهم این است که عملکردهای بنیادین ازدواج با تعامل، انصاف و منطق انجام می‌شود.

همانطور که در بیشتر کتاب‌ها افراد را برای حل مشکلاتشان راهنمایی می‌کنیم این کتاب نیز دارای اصول راهنمای می‌باشد. اگر همسران در ابتدا علت عصبانیت، سرخوردگی و ناامیدی‌شان را بشناسند، البته نه در مورد ناسازگاری‌های اساسی بلکه در مورد سوء تفاهم‌های بی‌موردی که در اثر ارتباط نادرست و برداشت‌های یک جانبه از رفتار دیگری می‌باشد، می‌توانند بر مشکلات خود غلبه کنند.

❖ سوء تفاهم اغلب دارای یک فرآیند فعال می‌باشد و وقتی اتفاق می‌افتد که در ذهن یک همسر تصویر نادرستی از دیگری نقش می‌بندد که در اثر برداشت اشتباه از گفته یا عمل دیگری و نسبت دادن انگیزه نادرست به او می‌باشد. افراد به‌طور معمول تعبیرشان را بازیینی نمی‌کنند و به روشن ساختن ارتباط‌شان توجهی ندارند.

❖ هر دو نفر باید مسئولیت کامل بهبود روابطشان را بپذیرند. لازم است بدانید که شما حق انتخاب دارید و می‌توانید (باید) از تمامی دانش و بینش خود برای

شاد کردن خود و همسران استفاده کنید.

◀ همسران با نگرش "بدون تقصیر و سرزنش" می‌توانند به خود، یکدیگر و ارتباطشان کمک کنند. این نگرش به آن‌ها فرصت می‌دهد تا بر مشکلات واقعی خود تمرکز کرده و با آمادگی بیشتری به حل و فصل آن‌ها بپردازند.

◀ رفتارهای همسران همانند خودخواهی، تنفر یا کنترل بیش از حد که در نظرتان بدخواهانه می‌باشد اغلب می‌تواند در قالب انگیزه‌های محبت‌آمیز همانند محافظت از خود یا تلاش برای جاگیری از بی‌قیدی توصیف شوند.

اگر چه این کتاب با نیت آموزش و راهنمایی نوشته شده است ولیکن نمی‌تواند در ازدواج‌هایی که با مشکلات جدی مواجه شده‌اند به اندازه یک مشاوره با به‌کارگیری اصول و روش‌های مشابه مفید و مؤثر باشد. با این وجود اطمینان دارم که این کتاب برای همسرانی که به‌طور معمول نیاز به مشاور ندارند و در جلسات مشاوره شرکت نمی‌کنند مفید است. پس از خواندن آن برخی همسران مشتاق می‌شوند که از یک متخصص کمک بگیرند یا از این کتاب به‌همراه جلسات مشاوره استفاده کنند.

بسیاری از افرادی که این کتاب را می‌خوانند ممکن است مشکلی در ازدواجشان نداشته باشند ولیکن گمان می‌کنند که لحظات زندگی‌شان می‌تواند رضایت بخش‌تر باشد. شاید یک همسر خواهان بازیافتن شادمانی قبلی با دست‌یافتن به هماهنگی در افکار و تصمیم‌گیری بدون مشاجره می‌باشد.

این کتاب را برای برداشتن موانع از سر راه، حل مشکلات و باز کردن گره‌هایی که باعث ناکامی و شکست در درک متقابل می‌شود به شما پیشنهاد می‌کنم. با افزایش درک عملکرد خود و رفتارهای همسران می‌توانید ارتباطات را تقویت کنید.